EXISTENTIELLT FORUM *för*

SAMTAL • HANDLEDNING • UTBILDNING

EXISTENTIELLT / OM

VAD ÄR EXISTENTIELLA SAMTAL OCH COACHING?

2018-11-14





aldsflaskdfdfkjlaskdf

ATT VARA MÄNNISK

Existentiella samtal och coaching har sina rötter i antikens filosofi och den existentiella filosofi och psykologi som växte fram under förra seklet. Utgångspunkten är den unika enskilda människans liv och relation till sig själv och omvärlden. Samtalen är utforskande och bidrar till en fördjupad förståelse för livsval, ansvar och mening.

Att vara människa är att befinna sig i en korseld av möjligheter och begränsningar. I existentiella samtal erbjuds plats för reflektioner kring livsfrågor. Man kan ta upp något aktuellt eller utforska grundläggande frågor som människor ställt sig i alla tider: Vem är jag? Vad vill jag? Vad är meningen med mitt liv? Och hur ska jag förhålla mig till döden?

De existentiella samtalen och coachingen har sina rötter i den existentiella filosofin som sedan antiken undersökt vad det är att vara människa. Bilden som träder fram är både komplex och självklar. Människan är en varelse i rörelse. Från det att vi föds till dess att vi dör förändras vi. Det är både vårt biologiska jag som växer, mognar och åldras och vårt sätt att ta emot oss själva och världen som omdanas. Det är dessutom inte bara vi själva som ändras, allt omkring oss förvandlas också. Naturen rör sig, samhället omvandlas och de människor som vi lever med är inne i sin egen process.

Mitt i denna ström försöker vi orientera oss, samarbeta med vår omgivning och forma ett liv som är gott att leva. Att allt förflyttar sig låter komplicerat, men är på samma gång en förutsättning för att vi ska kunna ta oss själva och vårt liv på allvar. Om vi vore likadana hela tiden, fasta i vår struktur, skulle det inte finnas någon möjlighet till förändring. Nu står vi inför oändligt många möjligheter, frågan är bara hur vi ska hantera dem.

FILOSOFISKA RÖTTER

Existentiell coaching vilar på existentiell filosofi, psykologi och fenomenologisk samtalsmetodik. Det var antika filosofer som Sokrates, Platon och Aristoteles som började koppla ihop filosofiskt utforskande med hur vi människor lever vårt liv. Deras tankar har sedan i modern tid plockats upp av filosofer som Sören Kierkegaard, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, Simon de Beauvoir och Maurice Merleau-Ponty. Parallellt med filosoferna tog psykiatriker och psykoanalytiker till sig tankegångarna och utvecklade ett nytt sätt att se på människans stora frågor och hur de hängde ihop med individens liv och hälsa. Idag är den existentiella coachingen en del

Förutom att människan hela tiden är föränderlig så har hon ett stort mått av frihet och en vilja som kan hjälpa henne att möta den okända framtiden. Hon har också förmågan att hitta sin vilja och omvandla den till handling. Detta är utgångspunkten för existentiella samtal.

När vi möter klienten tar vi emot henne som den unika individ hon är och försöker bidra med perspektiv som hjälper henne att själv förstå sitt vara i världen, både i förhållande till sig själv och till sitt sammahang. Vi försöker bredda förståelsen av livsfrågorna, dilemman eller bekymmer som klienten kommer med. Vi gör det genom att skapa en miljö som gör det möjligt för henne att hitta tillbaka till sin egen vilja och skapa en konstruktiv handlingsplan för framtiden.

Utforskandet sker helt på klientens villkor. Klienten är sitt eget facit. Det är hon som försöker förstå sig själv och sin situation. Vi som existentiella coacher är en slags medresenärer med särskild kompetens som genom att lyssna och ställa frågor kan bredda utforskandet bland annat med hjälp av den existentiella filosofin.

Att leva innebär utifrån ett existentiellt perspektiv automatiskt att livet då och då blir svårt. Det ingår i människans villkor. Lidandet i form av smärtsamma känslor och svåra avgöranden är inte bara något som hör livet till, utan betraktas som en möjlighet för oss att

och Asien.

EXISTENTIELL PSYKOLOGI

Parallellt med filosoferna tog psykiatriker och psykoanalytiker till sig tankegångarna och utvecklade ett nytt sätt att se på människans stora frågor och hur de hängde ihop med individens liv och hälsa. Ur deras arbete utvecklades sedan existentiell psykoterapi, och det finns idag flera olika skolor med samma rötter men lite olika inriktning. I Storbritannien finns till exempel Emmy van Deurzen och Ernesto Spinelli. I Österrike arbetar Alfried Längle med Existentiell analys. I Australien finns Alison Strasser och i USA t. ex. Irvin Yalom. Ur psykoterapin har sedan olika samtalsformer vuxit fram, till exempel den

Utifrån existentiellt tänkande kan man se att vi människor till att börja med möter världen genom att försöka förstå den. Vi tar till oss kunskap och värderingar av andra, framförallt från vår närmaste omgivning, men också från lärare, vänner, litteratur och sociala medier. Redan små barn visar tydligt vad de inte vill och vad de vill: jag vill inte sova, jag vill sova, inte äta, äta. Det lilla barnet smakar på och sträcker sig efter leksaker och avvisar människor som barnet inte känner sig tryggt med. Parallellt med den egna viljan bygger vi upp föreställningarna som vi plockat upp från andra. Till en början kan det fungera bra, men med tiden kan det uppstå en inre strid mellan det andra vill och det jag själv vill, mellan det allmännas mening och min egen. Det väcks ett obehag, som vi kan kalla för *skav*. Det här är en form av mänskligt lidande som ställer oss inför en *valsituation.* Ska jag anpassa mig till samhället och de andra, eller ska jag träda fram som den unika individ jag är och lyssna på mig själv och ställa mig på min egen sida? Om skavet ignoreras kan det växa sig starkare tills dess det måste tas om hand.

Samtals- och coachingklienter kan ofta ha olika former av skav. Det är inte alltid så tydligt, men för det mesta kommer frågan upp om vad som ska få styra klientens liv: den egna viljan eller andras? Obehag av det här slaget menar existentiella tänkare är positivt för människan. Kierkegaard kallar det för *förtvivlan* och manar både sig själv och andra att utforska vad den där känslan berättar om oss och vår relation till omgivning. Metoden för att söka ett svar kallar Kierkegaard för *innerlighet.* Att vara innerlig är att ömsint vända sig

Behovet av att söka sin vilja är ett tema som passar bra för existentiell coaching, men vi tar också emot klienter med stressymptom och andra livsproblem som till exempel har med relationer, arbete, mål och mening att göra. Det händer att klienter kommer för att specifikt tala om djupare existentiella frågor och allt sådant som hör livet till är vi naturligtvis öppna för.

Den existentiella samtalspartnern är i relation till klienten inte en expert, varken på mänskligt liv i största allmänhet eller klientens i synnerhet. Istället erbjuder hon ett utforskande samtal utifrån sin kompetens i existentiell filosofi och fenomenologisk samtalsmetodik med klientens fråga i centrum. Det två människor som möts, med allt vad det innebär, men det är klientens livsvärld som är i centrum. Den specifika rollen som existentiell samtalsledare eller coach förutsätter ett kontinuerligt inhämtande av filosofisk kunskap och självreflektion.

FOTO Marcio Motta, enligt cc.

RELATED POSTS



OM EXISTENTIELLT FORUM

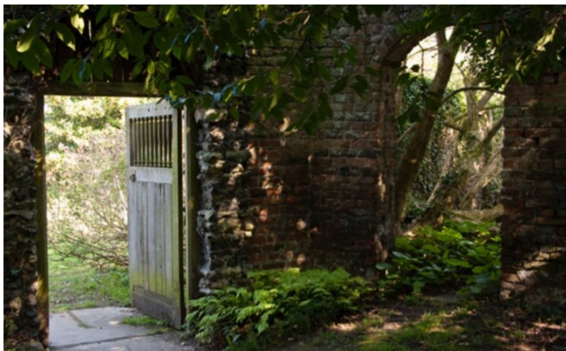
2019-02-27

ANNALENA SUND AILLET

2018-11-23

EXISTENTIELLT | OM MÄNNISKAN

2018-08-31





TIPS TILL DIG SOM INTE VET HUR DU SKA VÄLJA

2018-08-25

SAMTAL MED TED HARRIS OM ETT NYTT ORD FÖR ANDLIG

2018-08-20

HÖR AV ER

Ann Lagerström
ann@existentiellt.nu
070 5562556

HÄLSA PÅ

Rödabergsgatan 3
113 33 Stockholm
T-bana S:t Eriksplan

Top